



## ¿Qué es?

### **Puntos importantes sobre la enfermedad ósea de Paget**

- La enfermedad de Paget es un trastorno de larga duración que hace que los huesos se desarrollen demasiado largos y se debiliten.
- Esta enfermedad es más común en personas mayores y personas cuyas familias son del norte de Europa, y los hombres tienen mayores probabilidades de tener la enfermedad que a las mujeres.
- Muchas personas no saben que tienen la enfermedad de Paget porque sólo presentan síntomas leves. Los síntomas y señales de otras personas pueden incluir dolor, huesos agrandados o fracturados, y daño en los cartílagos de las articulaciones o coyunturas.
- Los médicos no saben con certeza cuáles son las causas de la enfermedad de Paget. En algunos casos, creen que la causa podría ser un virus. También suele darse en ciertas familias.
- Los médicos generalmente diagnostican la enfermedad de Paget con radiografías.
- La enfermedad de Paget se trata con medicamentos, dieta, ejercicio y cirugía. Al seguir el plan de tratamiento de su médico, usted puede reducir las posibilidades de cambios importantes en los huesos.

La enfermedad de Paget es un trastorno de larga duración que hace que los huesos se desarrollen demasiado largos y se debiliten. Aunque se puede tener la enfermedad ósea de Paget en cualquier hueso del cuerpo, normalmente afecta a los siguientes:

- columna vertebral
- pelvis
- cráneo
- huesos de las piernas.

Los cambios en el tejido óseo debilitan los huesos afectados ocasionando:

- dolor en los huesos

- huesos deformes
- fracturas
- artritis en las articulaciones o coyunturas cercanas a los huesos afectados.

La enfermedad de Paget normalmente afecta sólo a uno o varios huesos, pero no afecta el esqueleto completo.

## ¿A quién le puede dar?

Esta enfermedad es más común en personas mayores y personas cuyas familias son del norte de Europa. Los hombres tienen mayor probabilidad de tener la enfermedad que a las mujeres. Estudios revelan que los familiares de una persona con la enfermedad de Paget tienen siete veces más riesgo de desarrollar la enfermedad que una persona que no tenga un familiar afectado.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Muchas personas no saben que tienen la enfermedad de Paget porque sólo presentan síntomas leves. Los síntomas y señales de otras personas pueden incluir:

- dolor
- huesos agrandados
- huesos fracturados
- daños en los cartílagos de las articulaciones o coyunturas.

Si tiene la enfermedad de Paget en los huesos de las piernas, estas también podrían volverse encorvadas. La columna vertebral podría presentar una desviación si la enfermedad afecta los huesos de la columna vertebral.

Las personas con la enfermedad de Paget en los tejidos óseos del cráneo a veces tienen:

- dolor de cabeza
- sordera
- aumento del tamaño de la cabeza.

Los síntomas avanzan lentamente y la enfermedad no se pasa a los otros huesos.

## ¿Cuáles son las causas?

Los médicos no saben con certeza cuáles son las causas de la enfermedad de Paget. En algunos casos, creen que la causa podría ser un virus. También suele darse en ciertas familias.

## ¿Hay alguna prueba?

La enfermedad de Paget se diagnostica a través de radiografías. Sin embargo, su médico también podría pedirle las siguientes pruebas:

- Una prueba de sangre para analizar el nivel de la enzima de fosfatasa alcalina. Las personas con la enfermedad de Paget tienen un nivel elevado de esta enzima.
- Una tomografía de los huesos en la que se puedan identificar los huesos afectados por la enfermedad.

En algunos raros casos, su médico podría hacer una biopsia del tejido óseo. Durante esta prueba, el médico toma una pequeña muestra del tejido óseo y lo examina bajo el microscopio.

## ¿Cómo se trata?

Su médico puede tratar la enfermedad de Paget con:

- medicamentos
- cirugía.

### Medicamentos

Su médico podría recetarle uno de los siguientes medicamentos para tratar la enfermedad de Paget:

- Bisfosfonatos. Estos medicamentos ayudan a aliviar el dolor y prevenir el avance de la enfermedad.
- Calcitonina. Es una hormona producida por la glándula tiroidea. Puede usarse para el tratamiento de ciertos pacientes, pero no da tan buenos resultados como los bifosfonatos ni se usa con la misma frecuencia.

### Cirugía

Es posible que necesite cirugía para tratar:

- Huesos fracturados. Por ejemplo, es posible que su médico tenga que reposicionar un hueso fracturado.
- Huesos malformados. Por ejemplo, es posible que su médico tenga que enderezar huesos para aliviar el dolor en sus articulaciones o coyunturas.
- Artritis grave. Su médico podría recomendar el reemplazo de su rodilla o cadera si los medicamentos y la fisioterapia no ayudan.

## ¿Quién lo puede tratar?

Entre los médicos que tratan la enfermedad de Paget se encuentran:

- Endocrinólogos: médicos especializados en trastornos hormonales y del metabolismo.
- Reumatólogos: médicos especializados en trastornos musculares y de las articulaciones o coyunturas.
- Ortopedistas: médicos especializados en lesiones y enfermedades de los huesos.
- Neurólogos: médicos especializados en problemas y enfermedades del cerebro y de los nervios.
- Otorrinolaringólogos: médicos especializados en trastornos del oído, la nariz y la garganta.

## Cómo adaptarse

Si tiene la enfermedad de Paget, el pronóstico es generalmente bueno. Al seguir el plan de tratamiento de su médico, usted puede reducir las posibilidades de cambios importantes en los huesos. El tratamiento puede ayudarle a aliviar los síntomas, pero no es una cura para la enfermedad.

### Huesos más sanos

Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para cuidar los huesos. Los siguientes pasos pueden ayudarle a mejorar la salud de los huesos:

- Lleve una dieta balanceada, rica en calcio y vitamina D. Algunos ejemplos de buenas fuentes de calcio son:
  - productos lácteos bajos en grasa
  - alimentos y bebidas con calcio añadido.

Entre las buenas fuentes de vitamina D se encuentran:

- yemas de huevo
- pescados de agua salada
- hígado
- leche con vitamina D.

Algunas personas pueden necesitar suplementos nutricionales para obtener suficiente calcio y vitamina D.

- Hacer bastante actividad física. Al igual que los músculos, los huesos se fortalecen con el ejercicio. Para tener huesos saludables, los mejores ejercicios son los de fortalecimiento y en lo que se sostiene su propio peso, como:
  - caminar
  - subir escaleras

- levantar peso
- bailar.

Intente hacer ejercicio durante 30 minutos, todos los días.

## **Mantenga un estilo de vida saludable**

- Lleve una vida saludable. No fume y, si decide tomar bebidas alcohólicas, no tome demasiado.
- Mantener un peso saludable es particularmente importante si la enfermedad de Paget ha causado artritis en las articulaciones o coyunturas que sostienen el peso, como la cadera o las rodillas. El exceso de peso puede poner más estrés, y ocasionar más dolor, en las articulaciones o coyunturas afectadas.
- Prevenga las caídas al:
  - Verificar que en su casa no haya peligros, como alfombras sueltas o poca luz.
  - Instalar barras de apoyo y pasamanos.
  - Usar tapetes anti-resbalantes en el baño y la bañera.
  - Visitar a su médico de manera regular para que le examine la visión.
  - Mejorar su equilibrio y fortalecerse al hacer ejercicio todos los días.
- Busque ayuda. Es importante cuidar su salud física y mental. Vivir con la enfermedad de Paget puede causar estrés. Por esto, es posible que le ayude hablar con:
  - un trabajador social
  - un consejero
  - un profesional de la salud mental
  - otras personas con la enfermedad.

Su médico puede ayudarle a encontrar consejeros o grupos de apoyo.

## **Otros problemas médicos**

La enfermedad de Paget puede provocar otros problemas médicos, como:

- artritis
- sordera
- enfermedades cardíacas
- cálculos en el riñón (piedras)
- desviación de la columna vertebral
- problemas en el cerebro o médula espinal
- dientes flojos.

En raras ocasiones, las personas con la enfermedad de Paget pueden desarrollar:

- cáncer en los huesos
- pérdida de visión.

## Más información

### **NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center**

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

Información en español: [www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol-list-page](http://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol-list-page)

### **American Academy of Orthopaedic Surgeons**

Sitio web: <http://www.aaos.org> (con información en español)

### **American College of Rheumatology**

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)

### **Estudios clínicos**

[Los estudios clínicos](#)

### **Información relacionada**

[Información para pacientes de la enfermedad ósea de Paget](#)

### **Ver/Descargar/Pedir Publicaciones**

[Paget: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)

[Información para pacientes de la enfermedad ósea de Paget](#)